ACC-NO-34350

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி

புரட்டாசி

மலர் 19

★

1981

செப்டம்பர்

இதழ் 9

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्ज्य-ईर्ष्यातिरागाणां अभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ।।

இயற்கையின் செயல்முறையில் உள்ளத்தில் பல உணர்ச்சிகள் எழக்கூடும் அவற்றை அடக்காமல் அவைகளுக்குப் போக்கிடம் தருவது அவசியம். ஆனால் பிறரது பொருளை அடையத்தகாதமுறையில் அடைய ஆவல், அடைந்துள்ளதை இழப்பதால் ஏற்படும் சோகம், கேடு விளைவிப்பரோ என்ற கிலி, தன் உடல் பற்றி எரியுமளவிற்கு எழும் கடுஞ்சினம், தன்னிடமில்லாத நற்குணங்களை தன்னிடம் இருப்பதாக மதித்து நிமிர்வது, மறைக்கத்தக்க தனது பிழைகளை மறைக்காமல் வெளிப்படுத்தும் திமிர், பலருக்குப் பொதுவான பொருளில் தன்னைத் தவிர பிறர் பங்குகொள்வதைச் சகிக்கமுடியாமை, தக்கதையும் அதிக அளவில் விரும்புதல், பிறருக்குத் தீங்கு நினைப்பதில் திருப்தி இவையும் உணர்ச்சிகள்தான் எனினும் இவற்றை அடக்கவேண்டும். போக்கிடம் காட்டி வெளிப்பட இடம் தரக்கூடாது.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

தடைசெய்யவேண்டிய இயற்கை உந்துதல்கள்

(மனம், வாக்கு, உடல் என்ற மூன்றின் இயற்கை வேகங்களில் சில அடக்கத் தகாதவை. சில அடக்கத் தக்கவை. இவற்றில் அடக்கத்தக்க மன வேகங்களை இவ்விதழ் அட்டையின் முன் பக்கத்தில் காண்கிறோம். தொடர்ந்து கவனிப்போம்.)

परुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च ।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम् ॥

இயற்கையன்னையின் செயல்முறையில் உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்கள் பேச்சாக வெளியாகின்றன. உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்களுக்கு மாறாகப் பேசுவது தவறே. எனினும் பிறரைக் கொதித்தெழச் செய்வதும் அளவிற்கு மீறியதும் பிறருக்குக் கேடு விளைந்துள்ளதை நேரிடையாகக் கூறுவதும் (கோட்சொல்வதும்) நேர்மையற்றதும் (பொருளற்றதும்) பேசும் வேளையில் பொருந்தாததுமாகப் பேச்சு எழுமானால் அதன் உந்துதலைத் தடுத்துவிடவேண்டும்.

देहप्रवृत्तिर्या काचिद्विद्यते परपीडया ।
स्त्रीभोगस्तेयहिंसाद्या तस्या वेगान् विधारयेत् ॥

இயற்கையன்னையின் செயல்முறையில் உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்களுக்கேற்ப உடலில் உந்துதல்கள் ஏற்படும். அவற்றைச் செயல்முறையில் கொணர்வது அவசியமே. அதனால் உடலும் மனமும் பாதிப்புறாமல் இணைந்து செயல்புரிய உதவலாம். ஆனால் பிறரைத் துன்புறுத்தவென ஏற்படும் செயல்முறை, பிறர் மனைவியைத் தீண்டுதல், திருட்டு, முறையற்றுப் பிராணிகளை வதைத்தல் இவைகளைச் செய்ய மனம் தூண்டி உடல் எழுச்சி அடையும்போது உடல் செயலாற்றாமல் தடைசெய்யவேண்டும்.

– சரகர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி புரட்டாசி | மலர்-19 இதழ்-9 | 1981 செப்டம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

समस्तदुस्तरव्याधिसंघध्वंसपटीयसे ।
अच्युतानन्तगोविन्दनाम्ने धाम्ने नमो नमः ॥

எளிதில் நீக்கமுடியாத எல்லா வியாதிக்கூட்டத்தையும் அழிப்பதில் மிக்கத் திறமையுள்ள அச்யுதன் அநந்தன் கோவிந்தன் என்ற பெயர்கொண்ட பரம்பொருளுக்கு வணக்கம்! வணக்கம்!!

சோர்வும் ஓய்வும்

மனத்தைப் பாதிக்கும் நோய்கள் உடலைப் பாதிக்கின்றன உடலைப் பாதிப்பவை மனத்தையும் பாதிக்கின்றன. இவைகளில் மனம் கெட்டபின் உடல் கெடுவதாயின மனநோய்கள் எனவும, உடல் கெட்டபின் மனம் கெடுவதாயின் உடல் நோய்கள் எனவும் ஓரளவு வரையறுக்க முடியும். சில நோய்களை இப்படித் தரம் பிரிக்க முடிவதில்லை. எது முதலில் கெட்டது? உடலா மனமா? எனத் தெரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. இவைகளை ஸைகோ ஸோமாடிக் நோய்கள் என்று கூறுவர். சாரீரம் (உடலைப் பற்றிய நோய்) மானஸம் (மனத்தைப்பற்றிய நோய்) என்ற பிரிவு தோராயமானது முதலில் உடலைப் பீடிக்கும் நோயாகத் தோன்றியதே சில நாட்களில் உடல்-மன நோயாக மாறக்கூடும். மனநோயாகத் தோன்றியதும் உடல் மன நோயாகக் கூடும்.

இன்றையச் சூழ்நிலையில கவலைகளுக்கும் நெருக்கடிகளுக்கும் பெரும் பாலானவர் உட்படுகின்றனர். அதனால் உடல்நோய்க்களிக்கப்பெறும் மருந்துகள் போதாமல் குழப்பத்தையும கொந்தளிப்பையும் அடக்கவல்ல மன அமைதிதரும மருந்துகள் சேர்த்தே தரப்படுகின்றன.

பொதுவாக நோயை நிர்ணயிக்குமுன் நோயாளியின் மன வலிவு, நோய் நீங்குவதில் அவருக்குள்ள ஆர்வம், அவரது சிந்தனைப் போக்கு, சூழ்நிலைப் பாதிப்பு அல்லது சூழ்நிலையின் உதவி இவைகளையும் நோக்குதல் அவசியம். நோயாளியும் உடல் நிலையைத் தெளிவாகக் கூறுவதுபோல் மனநிலையையும் விளக்குவது அவசியமே. மனநிலை சீரானதும் உடல்நிலை தானே சீரடைவதும் உண்டு.

லான்செட்டில் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு நிகழ்ச்சிக் குறிப்பு வந்தது. வயதான தம்பதி கணவருக்கு விவாகமாகிச் சில ஆண்டுகள் ஆனதும் ஆஸ்துமா தொடங்கித் தொடர்ந்திருந்தது. மனைவி 40 ஆண்டு கள் மணவாழ்வு புரிந்து மறைந்தாள் அவளது உடலை அடக்கம் செய்து விட்டு வீடுதிரும்பிய கணவன் தன் ஆஸ்துமாவும் மறைந்ததை உணர்ந் தான். தாம்பத்தியத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு மனப்புழுக்கம் ஆஸ்துமாவிற்குக் காரணமாகியது. இனி அது தொடராது எனத் தெரிந்ததும் நோய் நீங் கிற்று. இது வேடிக்கையானாலும் உண்மையே

இத்தகைய உடல் மன நோய்களில் (ஸைகோஸோமாடிக் நோய்களில்) அசதி – சோர்வு – களைப்பு என்ற நிலை இன்று பெருமளவு காணப்படு கிறது. பொதுவாக இது வேறு ஒரு நோய்க்குக் குறியாக ஏற்படக்கூடும். ஆனால் இன்று இதுவே தனி நோய் எனக் குறிப்பிடுமளவிற்கு வலிவு பெற்றுள்ளது.

மனிதன் தன் சக்திக்கு உட்பட்டு உடலாலோ மனத்தாலோ உழைக் கிறான். நடு நடுவே ஓய்வுபெறுகிறான். அசதியை உணராமலே வாழ்க் கையை நடத்துகிறான். இது சிறந்த வாழ்க்கைமுறை. சிலர் தன் சக்தியை மீறி உடலால் உழைக்க நேரும். இடையே ஓய்விற்கு இடம் இராது. அவ்வாறே சிலர் மனத்தால் உழைக்க நேரும். இவர்க்கும் ஓய்வு இராது. இதன் பின்விளைவு சோர்வு. அதிக தூரம் நடப்பது, பாரம் சுமப்பது, அதிகநேரம் படிப்பதும் எழுதுவதும், கனத்த யந்திரத்தை இயக்குவது, கார் முதலானவற்றை வெகுநேரம் ஓட்டுவது முதலானவை தக்க ஓய்வின்றித் தொடர இந்தச் சோர்விற்கு இடம் தரும் தேக தாதுக் களுக்கும மூளைக்கும் ஊட்டம் குறையும். உடல் மனவலிவு குறையும். தாதுக்கள் தளர்ச்சியுறும். இந்த நிலை வெகுநாட்களுக்குத் தொடர்ந்தால் சோர்வு நோயாகும். உடல் வலிவிற்கு டானிக்கோ ஓய்வோ கூட முழுதும் பயன்தராது. சோர்வு தொடரும். இது கவலைதரக்கூடியது.

உடல் உழைப்பின்றியே தளர்வது, காரணமின்றி பெருமூச்சு, மூச்சு முட்டல் ஏற்படுவது, கண் காது முதலிய பொறிகளின் கூர்மை மழுங்கி உணர்வு குன்றுவது இவை இந்த சோர்வின் அடையாளங்கள். இதனை **க்லமம்** என ஆயுர்வேதம் கூறும்.

योऽनायासः श्रमो देहे प्रवृद्धः श्वासवर्जितः ।
क्लमः स इति विज्ञेयः इन्द्रियार्थप्रबाधकः ।।

கடும் நோய்வாய்ப்பட்டவரும் இத்தகைய சோர்வை அடைவதுண்டு. ரத்தமின்மை (பாண்டு) க்ஷயம், நீரிழிவு (மதுமேஹம்) போன்ற நோய்களில் உடல் போஷணைக்குத் தேவையான உணவுச்சத்து தக்க பரிணாம மடையாமலாகலாம். அதிக அளவில் தேவைப்பட்டுச் செலவழிந்துவிடலாம். உடலில் தேவைக்குப் பயன்படாமல் சத்து உடலைவிட்டு அப்படியே வெளியேறவும் கூடும். உணவுச்சத்தை உடல் பகுதியாக மாற்றும் பணியில் தடை நேரலாம் இதனால் தேவைக்கேற்ற ஊட்டம் பெறாமல் உடல் களைப்புறலாம். இதுவும் க்லமமே. தக்க உணவுச் சேர்க்கை, ஓய்வு, சுறுசுறுப்பூட்டும் உணவு மருந்து விளையாட்டு முதலியவற்றால் மாற்ற முடியுமானால் தேகத்தின் சுயநிலை பாதிப்புறவில்லை எனக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக நோய் நீங்கியதும் தானே களைப்பும் அசதியும் நீங்கிவிடும். மன அமைதி அல்லது உற்சாகம் தரும் சூழ்நிலை இதற்குப் பெரிதும் உதவும். பிராணசக்தி மிக்க கடற்கரை, மலை, தோட்டங்கள், ஏகாந்தமான க்ஷேத்திரங்கள் முதலியவற்றில் வசிப்பது எளிதில் பிராண சக்தி வலிவடைய உதவும்

சிலர் வைத்தியரிடம் வந்து மிகுந்த களைப்படைவதாகக் கூறுவார்கள். இவர்களால் தமது வேலைகளில் முன்போல் ஈடுபடமுடியவில்லை என்பதே குறை. வயது முதிர்ச்சியால் ஏற்படுமானால், ஓரளவு இதற்கு உட்பட்டுத் தான் ஆகவேண்டும். இங்கும் ஒரு பிரச்னை எழும் - '' இவர்கள் சக்தி மீறி வேலையில் ஈடுபடுவதால் களைப்படைகிறார்களா? களைப்பு இயற்கையாக ஏற்படுவதால் வேலையில் ஈடுபடமுடியவில்லையா? அல்லது சோம்பலால் அல்லது செய்யும் பணியில் உற்சாகமின்மையால் களைப்பும் ஈடுபாடின்மையும் நேருகிறதா '' என்று. செய்யும் பணியில் ஆர்வமில்லாமல் ஆனால் பணிபுரியும் நிர்ப்பந்தம் மட்டும் ஏற்பட்டால் இவர்கள் சோர்வு நோய்க்கு நிரந்தரமான இடம் அளிக்கக்கூடும். இவர்கள் எப்போதுமே வருந்துபவர்களாக (மெலங்கலிக்) ஆக இருப்பார்கள். இதனைப் பகுத்தறிவது மிக அவசியம்.

சோர்வு பற்றி நிதானிப்பதற்கு கீழ்க்கண்ட கேள்விகள் உதவும்.

(1) நீ செய்யும் பணி உன் சக்திக்கு மீறியதா?

(2) தூக்கம் அதிகமா? குறைவா? தூக்கம் படுத்த உடனே வருகிறதா? தாமதிக்கிறதா? அயர்ந்த தூக்கம் ஏற்படுகிறதா? பிறர் நீ அயர்ந்து தூங்குவதாகக் கூறினாலும் நீ அவ்விதம் தூங்கவில்லை என உணர்கிறாயா? தூக்கத்தை எது தடைசெய்கிறது?

(3) சீக்கிரத்தில் விழிப்பு ஏற்படுகிறதா? விழித்ததும் தெளிவு காண்கிறதா? சோம்பல், தலைவலி, மயக்கம், உடல்வலி, வாய் உலர்ந்திருத்தல், கழுத்தில் வலி, மார்பில் வலி, தொண்டையில் இறுக்கம், படபடப்பு, கோபம், தாபம, அழுகை, மனத்தளர்ச்சி, உணர்ச்சிவசப்படுதல் இவைகளில் ஏதாவதொன்றோ பலவோ காண்கிறதா?

இந்தக் கேள்விகளின் பதிலிலிருந்தும் சோர்வின் நிலையை ஒருவாறு ஊகிக்கலாம். ஆனால் நோயாளி மறைத்துக் கூறினாலும், குழம்பினாலும், இருப்பதை இல்லாததாகவும் இல்லாததை இருப்பதாகவும காணும் விசேஷமில்லாதவராகவோ, உணர்வதைத் தெரிவிக்கத் தெரியாதவராகவோ இருந்தாலும் சரியான நிலை உணரமுடியாது. வைத்தியரிடம் நம்பிக்கை கொண்டு அவர் தரும் தைரியத்தை நம்பி மனக்கிடக்கையைச் சரியே சொல்பவராக இருந்தால்தான் உதவமுடியும்.

இல்லாததொன்றைக் கற்பனை செய்து கூறுபவர், தன்னையே பற்றி நினைத்துக்கொண்டிருப்பவர், ஏதோ ஒன்றைக் காரணமாகத் தானே மதித்து அதற்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்தும், வைத்தியர் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காவிடில் வைத்தியரை அறியாதவர் என்றோ, வைத்தியர் ஏற்க மறுப்பதாகவோ நினைத்தும் வேதனைப்படுவர் இவர்களுக்கு சிகித்ஸை செய்வது எளிதல்ல.

சோர்வை அளவிடமுடியாது. எக்ஸ்ரே, ரத்தபரீக்ஷை முதலியவற்றால் இதனைக் கணக்கிடமுடியாது. தூக்கமின்மை, அதிகத்தூக்கம், சோம்பல், இளைத்துப்போதல், உணவில் வெறுப்பு, வயிற்றில் கனஉணர்ச்சி முதலியன தக்க காரணமின்றி ஏற்படுமானால் சோர்வும் மிகுந்திருந்தால் சோர்வே நோயாகும்.

இத்தகைய நோயாளிகளுக்கேற்றது ரஸாயன சிகித்ஸை. சங்கங்குப்பி, வில்வ இலை, கருந்துளசி இலை, மஞ்சள் பூவுள்ள கையாந்தரை இவைகளில் ஒன்றைக் காலையில் அரைத்து விழுதாக்கி 5-10 கிராம் அளவு பால் அல்லது தேனுடன் சாப்பிடுதல்; சியவனப்ராசம், பிராம்மீ ரஸாயனம், தசமூலாரிஷ்டம், தசமூல ரஸாயனம் இவற்றைக் காலை-மாலை

இருவேளைகளிலும் சாப்பிடுதல்; மன ஓய்விற்கும் உடல் சுறுசுறுப்பிற்கும் ஏற்ற பழக்கங்களைக் கையாளுதல் இவை ஏற்றவை. சரகர் ஒரு ரஸாயன (டானிக்) நடைமுறைகளைக் குறிப்பிடுகிறார். இவை தினமும் கையாளத் தக்கவை. மன நேர்மைக்கும் உடல் வலிவிற்கும் ஏற்ற பழக்கங்கள்.

सत्यवादिनमक्रोधं निवृत्तं मद्यमैथुनात् ।
अहिंसकमनायासं प्रशान्तं प्रियवादिनम् ।
जपशौचपरं धीरं दाननित्यं तपस्विनम् ।
आनृशंस्यपरं नित्यं नित्यं करुणवेदिनम् ।
समजागरणस्वप्नं नित्यं क्षीरघृताशिनम् ।
देशकालप्रमाणज्ञं युक्तिज्ञमनहंकृतम् ।
शस्ताचारं असंकीर्णं अध्यात्मप्रवणेन्द्रियम् ।
धर्मशास्त्रपरं विद्यात् नरं नित्यरसायनम् ।

"உண்மை பேசு, கோபப்படாதே. லாகிரி மதுவினங்களைத் தவிர்த்து விடு. உடலுறவை நிறுத்து. பிறருக்குத் தீங்கு நினையாதே, சொல்லாதே, செய்யாதே. உடலை அளவுக்கு மீறி வருத்தாதே அமைதிகொள், பிரிய மாகப் பேசு. இறைவனை அமைதியுடன வழிபடு. உடல் தூய்மை உள்ளத் தூய்மை இரண்டும் மேலானது, அவற்றைக் கடைபிடி. புத்தியை நல்வழியில் தூண்டிச் செயலாற்று. இருப்பதைப் பகிர்ந்துகொள் கொடுப் பதை மனமுவந்து கொடு. வாழ்வு நன்கு அமையவேண்டுமென்ற எண் ணத்தில் நிலைத்திரு. பொல்லாங்குக்கு ஆட்படாதே. உயிருள்ளவற்றுடன் பரிவுடன் பழகு தூக்கத்தையும் விழிப்பையும் சீராக அமைத்துக்கொள். உணவில் நெய், பால் அதிகம் சேர்த்துக்கொள். தேசத்தையும் காலத் தையும் ஒட்டி நடந்துகொள். பகுத்தறிவை வாழ்வில் பயன்படுத்து. அகந்தைகொள்ளாதே. நல்லோர்கள் செல்லும் பாதையில் செல். கலப்பட உணவை ஏற்காதே உன் உள்ளே உள்ள ஆத்மாவின் வசப்படு. நெறிமுறை தவறாதே. இவை தினமும் கையாளத்தக்கச் சிறந்த ரஸாயன முறைகள்". இப்படிச் சரகர் கூறுவது போகாத ஊருக்குச் செல்லும் வழி யாக முதலில் தோன்றும். ஆனால் சரகர் சொல்வதை மதித்துச் சிறிது தூரம் சென்றதும் இதுதான் போகவேண்டிய ஊருக்கு வழி எனத் தானே உணர்வோம்.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **உணவேற்கும்போது அன்றாட உணவிலும் விருந்திலும் கடைசியில் மோர்சாதம் சாப்பிடுவது என்ற வழக்கம் எதற்காக? மோர் சாதத்தை முன்னதாக ஏற்றாலோ மோரே சேர்க்காமல் உண்டாலோ என்னவாகும்?**

சேர்க்காவிட்டால் என்னவாகும்? என்ற கேள்விக்குப் பதில் இல்லை. வெளிநாட்டினர் அப்படிச் சேர்ப்பதில்லையே என்ற வீண் பிரச்னை எழும். சேர்ப்பது எதற்கு என்பதற்கு விடை காண்போம். ஜயதேவர் என்ற கவி கண்ணனையும் ராதையையும் நாயகர்களாக்கி அஷ்டபதி என்று இசைக்காவியம் ஒன்றை இயற்றினார். அதன் இறுதியில் அமைந்த ராதாவதன என்று தொடங்கும் அஷ்டபதி மத்யமாவதி ராகத்தில் அமைந்தது.

கர்னாடக இசையாளர்கள் கடைசியில் மத்யமாவதியில் பாடி நிகழ்ச்சியை முடிப்பார்கள். அது ஏன்? ராகங்களில் ஒன்றோடொன்று நண்பனாகி இசையும் ராகங்கள் சில. முரண்படும் ராகங்கள் சில. இசை நிகழ்ச்சியில் இவை கலந்து பாடப்பட்டிருக்கும் அதனைக் கேட்டுக் கொண்டு வரும் ரஸிகர்களின் மனத்தில் சத்ருமித்ர ராகங்கள் கேட்டதனால் ஏற்பட்ட பாவக் குழப்பம் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் இசை நிகழ்ச்சி மூலம் பெற விரும்புவதே அமைதிதான். பலதரப்பட்ட முரண்பட்ட ராகங்கள் மனவெழுச்சியையும் குழப்பத்தையும் தருமே தவிர அமைதியைத் தராது. மத்யமாவதி எனும் ராகம் எந்த மனக் குமுறலையும் மாற்றி அமைதி தரவல்லது. அதனால் அதைக் கடைசியில் பாடி மங்களமாக இசை நிகழ்ச்சியை முடித்தால் ரஸிகர்கள் தாம் விரும்பும் மன அமைதியைப் பெற்றுச் செல்வர்.

ராதாவதன என்று அமைந்த இந்தப் பாட்டிற்கு உரை எழுதியவர், மத்யமாவதி ஏன் கடைசியில் பாடப்படுகிறதென்பதற்குக் காரணம் எழுத வந்தவர், வேறு இரு உதாஹரணங்களையும் கூறுகிறார்.

तक्रपानकं यथैव भुक्तिदोषशान्तये
चक्रपाणिनाम यद्वदुक्तिदोषशान्तये ।
तद्वदप्यघं हरत्ययुक्तरागसंभवं.
मध्यमादिराग एष बुद्धिसन्निधापित: ।।

"உணவின் இறுதியில் கரைத்த மோரைச் சேர்ப்பது உண்ட பொருளில் உள்ள தோஷத்தைப் போக்க உதவுகிறது. நீண்ட பேச்சின் இறுதியில் கோவிந்தனின நாமத்தைக் கூறுவது பேச்சிலுள்ள குறைவைப் போக்க உதவுகிறது. அதுபோலவே ஒன்றோடொன்று இணையாத ராகங்களைப் பாடியதால் ஏற்பட்ட கெடுதலைப் போக்க மத்யமாவதி ராகத்தைப் பாடுவது உதவுகிறது."

यथेष्टं भुंक्ष्व मा भैषीः तक्रं सलवणं पिब ।
यथेष्टं जल्प मा भैषीः अन्ते नारायणं स्मर ।।

"இஷ்டப்படி சாப்பிடு. பயப்படாதே! மோரை உப்புடன் குடி. இஷ்டப்படி பேசு. பயப்படாதே. முடிவில் நாராயணனை நினை." இப்படியும் ஒரு பழமொழி உண்டு. நீண்ட சொற்பொழிவின் இறுதியில் கோபிகா ஜீவனஸ்மரணம் - கோவிந்த கோவிந்த என்று முடிக்கிறார்கள். ஸாம்பார் ரஸம் வடை பாயஸம் எனப் பலதரப்பட்ட விருந்தின் இறுதியில் உப்பிட்ட மோரன்னம் இடுகிறார்கள். காந்தாரி நீலாம்பரி மோஹனம் பைரவி மலயமாருதம் என்று பலதரப்பட்ட உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் ராகங்களைப் பாடி இறுதியில் மத்தியமாவதியைப் பாடுகிறார்கள்.

இன்று உணவின் இறுதியில் காபி, டீ, மதுரபானங்கள் வழங்கப் படுகின்றன. இன்னிசை விருந்திலும் மத்யமாவதி வராமலே இருக்கலாம். பேருரையின் இறுதியில் இறைவனின் நாமம் காதில் விழாதிருக்கலாம். விருந்துண்பவரும் இசை ரஸிகரும் உரை ரஸிகரும் இறுதியில் அமைதியுடன் செல்லவேண்டுமென்று யாரும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. இதற்கு மாறாக அடங்காத உள்ளக்கிளர்ச்சியுடன் வெளியேறுவதையே இன்று இந்நிகழ்ச்சிகளை அமைப்பவர் விரும்புகின்றனர். ரஸிகரும் அதனையே விரும்பினால் - கடைசியில் மோர் அன்னம் வேண்டாம். மத்யமாவதி வேண்டாம். 'கோவிந்த' வேண்டாம். □

நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.

★ ★ ★

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. வைத்யநாதன், R. M. P.

கொட்டாவி விடுவது வெளியில் தெரியக்கூடாதென நினைத்து வாயை இறுக மூடி உள்ளிருந்து எழுந்த பெருமூச்சை மூக்கால் விடுவது உண்டு. கண்களில் நீர் முட்டி முகம் சிவந்து ரத்த ஓட்டம் மிகுந்து சிவந்து திணரலுடன் அந்த மூச்சு வெளியாகும். இந்தப் பாதை மாற்றம் மிகக் கெடுதல். தொடர்ந்து செய்யும்போது கண் மண்டைவலி, அயர்வு மிகுதி, தலைவலி, கண் காது முதலியவற்றின் தளர்ச்சி, மென்னியில் பிடிப்பு இவை ஏற்படும். உடல் நோயால் வாடிக் களைத்துள்ள நிலையில் கொட்டாவி வருவதைத் தடைசெய்ய முக பக்ஷவாதம் கூட ஏற்படக்கூடும்.

கொட்டாவியைப் போன்று இயற்கை உந்துதலால் சுவாஸகோசத்திலுள்ள மூச்சுக்காற்றை வேகமாக வெளியேற்றும் முயற்சியில் ஏற்படும் மற்றொரு வேகம் தும்மல். தும்மலும் கொட்டாவியும் ஒரே இனம். இரண்டையும் தடுத்தால் வரும் நோய்களும் சமமே. மூச்சுக்காற்று வேகத்துடன் வெளியேறுவதைத் தடை செய்ததால் ஏற்பட்டுள்ள திக்குமுக்காடலை, மறுபடி வேகத்துடன் வெளியேறச் செய்வதன்மூலம் சீராக்கலாம். துணி நுனியைத திரியாக்கி மூக்கிலிட்டுத் தும்முதல், யூகலிப்டஸ் எண்ணெய், சாம்பிராணி மிளகு முதலியவற்றைக் கொண்டு வேது-புகை பிடித்தல் முதலியவை இதற்கு உதவும். மண்டை வலி கடுமையாயிருந்தால் சூடம் சேர்த்துச் சூடாக்கிய தேங்காய் எண்ணெய்யைத் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

கொட்டாவியைத் தவிர்க்க நினைத்தால் உடலின் அயர்வைப் போக்கி உடன் சுறுசுறுப்படையச் செய்வதில் ஈடுபடுவது அவசியம். தூக்கம் வராமல் உடல் மன நிலையை மாற்றி அமைத்துக்கொண்டாலும் கொட்டாவியைத் தவிர்க்கலாம்.

தூக்கத்தைத் தடைசெய்யலாமா? தூக்கம் அதற்குரிய நேரத்தில் வந்தானால் அதனையும் தடைசெய்வது உசிதமில்லை. தூக்கத்தைக் குறைப்பதற்குச் சிறிது சிறிதாக அதனைக் குறைத்துப் பழகவேண்டும் அவசியப் பணிக்காகத் தூக்கத்தைத் தடைசெய்ய நேர்ந்தாலும், மறுபடி உரிய நேரத்தில் தூக்கத்திற்கு இடமளிப்பதே முறை. உரிய நேரத்தில் வரும் தூக்கத்தைத் தடைசெய்வதால் மனக்கலக்கம், புத்தித் தெளிவின்மை, தலை கண்ணிமை முதலிய இடங்களில் கன உணர்ச்சி, சோர்வு, கொட்டாவி, உடல்வலி முதலியவை தொடரும். தூக்கத் தடையால் ஏற்படும் இந்த உபத்திரவங்களுககு உடன் உடலைப் பிடித்து விட்டுத் தசை இறுக்கங்களை இளக்கிவிடுவதும் அயர்ந்து தூங்குவதுமே தக்க சிகித்ஸையாகும்.

மனமும் கனவும்

புலன்களையும் உடலையும் பணியாற்றச் செய்யும் பணி உள்ளத்தினுடையது. அது செயல்படும்போது இரண்டு நிலைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. (நான்கு நிலைகளைப் பெறுவதாக இந்திய மனோ விஞ்ஞானம் கூறும். பொதுவான விளக்கத்திற்கு இந்த இரு நிலைகளே போதுமானது) இதைச் செய்யலாம்; இதைச் செய்யவேண்டாம் என்று பணியைத் திட்டமிடுவது, இதை இப்படிச் செய்யலாம், இப்படிச் செய்யக்கூடாது என்று செய்முறை பற்றியும் திட்டமிடுவது மனமெனும் பகுதி. மனம் திட்டமிட்ட பணியிலும் பணியைச் செயலாற்றும் முறையிலும் இது சரி இது சரி அல்ல என்று ஆதாரமும் யுக்தியும் கொண்டு நிர்ணயித்து இப்படிச்செய் அப்படிச் செய்யாதே என்று நிர்ணயம் செய்வது புத்தி எனும பகுதி. நாம் விழித்திருக்கையில் இவ்விரண்டும் செயலாற்றுகின்றன. (ஸங்கல்ப விகல்பாத்மகம் மன:, நிச்சயாத்மிகா புத்தி:)

உடலும் புலன்களும் சற்று அயர்வுறும்போது தூக்கம் வருகிறது. இந்நிலையிலும் மனம் மட்டும் விழித்திருக்கிறது. மனத்தின் திட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும புத்தி அப்போது செயலாற்றுவதில்லை. இந்த நிலையில் மனம் தனிக்காட்டு ராஜா அப்போது மனம் இந்த உடல் - புலன்கள் - இவைகளின் உதவியை எதிர்பாராமலேயே, தான் செயல்படும் வெளியே உள்ள தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் கட்டுப்படாமலேயே செயலாற்றத் துணிகிறது. தான் அமைத்துள்ள உடலையும் புலன்களையும் புறக்கணிக்கிறது. வேறு உடலையும் புலன்களையும் ஏற்கிறது. தாம் புறக்கணித்த உடலால், புலன்களால் செய்ய முடியாதவற்றைக கூடப் புதிதாக ஏற்ற உடலால் புலன்களால் செய்து நிறைவுபெறுகிறது. அப்படிச் செயலாற்றும்போது எதிர்பார்க்க முடியாத அளவில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் முன்னும் செல்லமுடியும். பின்னும் செல்லமுடியும். இதைக் கண நேரத்தில் சாதித்து விடுகிறது. அதேபோல் ஆயிரக்கணக்கான காதங்களைக் கண நேரத்தில் கடந்தும் விடுகிறது. நேரத்தையும் காலத்தையும் செயலாற்றும் முறையையும் கடந்த இந்நிலையைக் கனவு என்கிறோம்.

இந்த மனமும் ஒடுங்கித் தூங்குவதும் உண்டு. இது கடுந்தூக்கம் (ஸுஷுப்தி). மனமும் ஓய்வுபெறும் வேளை இது. இது எத்தனைக்கெத்தனை அதிகமாக அனுபவத்தில் வருகிறதோ அத்தனைக்கத்தனை மனம் தெளிவுபெறுகிறது. இது தானே நேர்ந்தால், மனம் எளிதில் அடங்கி விடுவதைக் குறிப்பிடும். கடுந்தூக்கமே ஏற்படாமல் கனவு கண்டுகொண்டே இருக்க நேருமானல் மனம் குழப்பி அடங்கி நிற்காமல் தத்தளிப்பதைக் குறிப்பிடும். மருந்துகளாலும் சில பயிற்சிகளாலும் இந்த

மனத்தைச் செயற்கையாக ஒடுங்கச் செய்து இந்த அமைதியைப் பெற முடியும். ஆனல் அதன்பின் எழும் மனம் தெளிந்து பணியாற்றுமா அல்லது ஜலத்தின் ஆழத்தில் அமிழ்த்திவைத்த பந்து அழுத்தம் அகன்றதும் விண் என எழுமாப்போல் பழைய குழப்பம் சிறிதும் குறையாமல் கிளம்புமா என்று சொல்லமுடியாது.

கனவு ஏன் ஏற்படுகிறது? மனம் ஏன் கட்டுக்கடங்காமல் தாவுகிறது? கனவு எதையேனும் குறிப்பிடுகிறதா? தவிர்க்கத்தக்கதா? தவிர்க்க முடியுமா? அனுபவித்ததொன்றின் விளக்கமா? அனுபவிக்கப் போவதன் விளக்கமா? என்றெல்லாம் பற்றி இன்று மனநிலை ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் ஆராய்ந்து வருகின்றனர். மனத்தைப்போல இதைப்பற்றிய ஆராய்ச்சியும் எல்லையற்றதாகவே சென்று வருகிறது. கடவுளைக்கூட கண்டறிந்து விடலாம்; மனத்தைக் கண்டறிய முடியாது எனத் தோன்றக் கூடும்.

கனவுகளில் இருவகை உண்டு. ஒன்று நிகழ்ந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி மாடு அசைபோடுவதுபோல, மனம் அசைபோட்டு நிகழ்ந்த அந்த சம்பவம் தற்போது முடிந்து போனதுபோல் முடியாதிருந்தால் வேறு எப்படி நிகழ்ந்திருக்கும் எனபதைப் பற்றிய கற்பனையாக இது அமையலாம். இந்தக் கற்பனை பெரும்பாலும் நாம தூங்க ஆரம்பித்ததும் ஏற்படும் கனவுகளில் தோன்றக்கூடியது. குழம்பிய மனம் அசைபோடுவதால் ஏற்படுவது இது. பெரும்பாலும் நிகழ்ந்தவைகளைப் பற்றியதானதால் இதைப்பற்றி நாம் கவலைப்படவேண்டாம் என்பர் சிலர்.

அன்று மாலை ஒரு நண்பர் கார் ஓட்டிச்செல்கிறர் கார் ஓட்டுவதில் கவனம் குறையுமளவில் காரியாலய நிகழ்ச்சி ஒன்றில் மனம் அசைபோட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. இது பகல் கனவு. பழக்கத்தால் பாதையில் கார் செல்கிறது. திடீரென மனம் விழித்தெழுந்து கார் ஓட்டுவதில் கவனம் திரும்பும்போது பெரும் பள்ளத்தில் கார் விழவிருப்பதை உணர்ந்து படுவேகத்தில் செயலாற்றிக் காரைத் திருப்பிப் பாதைக்குக் கொணாந்ததால் அபாயம் தவிர்க்கப்பெறுகிறது மறுபடியும் கவனத்துடன் மனம் வேலைசெய்து அன்றைய பணிகள் முடிகின்றன.

படுக்கையில் படுத்ததும் கனவில் இதே நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து, பள்ளத்தில் தான் விழுந்து பெட்ரோல் இருக்கும் பகுதி உடைந்து கார் பற்றி எரிந்து தானும் அதில் எரிந்து மாள்வதாகக் காண்கிறன். இது எதைக் குறிப்பிடுகிறது?

நினைவுலகில் நடந்த நிகழ்ச்சியைப்பற்றி மனம் அசைபோடுகிறது. நிகழ்ந்த ஒன்றின் முடிவு வேறுவிதமாக அமைந்தால் என்ன நேர்ந்திருக்கும் என்ற சிந்தனையாக இது அமையலாம். இந்த சிந்தனையின் பயனைக்

கார் ஓட்டும்போது கவனத்தை வேறு இடத்தில் செலுத்தினால் ஏற்படும் அபாயமும், அதேமாதிரி பணிகளில் கவனத்தை ஒருங்கே குவித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய அவசியமும் உணர்த்தப்பெறுவதாகக் கொள்ளலாம். நினைவுலக நிகழ்ச்சிக்குப்பின் பெரும் அபாய நிலையில்கூடத் தான் சமாளித்த விதத்தைப்பற்றி இறுமாப்பு ஏற்பட்டு கார் ஓட்டுவதில் அசிரத்தையுடன் இருப்பதிலேயே பெருமைகொள்ளும் புத்திக்குப் பாடம் புகட்ட இந்தக் கனவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். மனத்தின் விகல்ப சக்தி அளிக்கும் இந்த போதனை நிகழும் பணியில் கவனத்தைப் புகட்டுவதாக இருக்கலாம்.

மற்றொரு நிகழ்ச்சி: இரு சகோதரர்களிடையே சில்லரை விஷயத்தில் வாய் தடித்து உணர்ச்சி மிகுந்து அடிதடியில் கொண்டுவிடுகிறது. கோபத்தால் தன் வசமிழந்த தம்பி பக்கத்திலிருந்த கத்தியை அண்ணன் மேல் எறிகிறான். குறி தப்பியது. வெறி அடங்கி இருவரும் பிரிகின்றனர். காலைவரை மனமொத்த இருவர்களிடையே ஏற்பட்டதானதால் இரவு படுத்ததும் மனம் இந்நிகழ்ச்சியை அசைபோடுகிறது. மறுபடியும் இதே சண்டை. ஆனால் முடிவுதான் மாறுபட்டது. கத்தி அண்ணனின் மார்பில் ஆழப்பதிந்து அவன் உயிரைக் குடிக்கின்றது. கொலைக் குற்றத்திற்காளாகித் தம்பியும் தூக்கில் தொங்குகிறான். பகலில் நிகழ்ந்த செயலின் முடிவு இசைகேடாக மாறியிருந்தால் என்ன நடக்கும் என்பதை மனம் படம் போட்டுப் பார்க்கிறதென இதைக் கொள்ளலாம். ஆத்திரத்தால் அறிவை இழக்காதே என்ற போதனை இதில் ஏற்படலாம். பகலில் நடந்த நிகழ்ச்சிக்குப்பின் புத்தி வேறு வகையில் சமாதானம் கொள்ளச் செய்யும். "எனக்கு முன்னமே தெரியும்-கத்தி குத்தாதென்று. அண்ணனைப் பயமுறுத்தத்தான் இப்படிச் செய்தேன்" என்று சமாளிக்கத் தூண்டும். இப்படித் தெரிந்து செய்திருந்தாலும், ஆத்திரத்தில் வசமிழந்து செய்திருந்தாலும், ஏதோ ஒரு சிறு தவறுதலால் அண்ணனின் உயிருக்கு ஆபத்து விளைந்திருந்தால்? என்ற கேள்வியை எழுப்பி விடையைக் காண்பிக்கிறது மனம். இந்தக் கனவுகள் பெரும்பாலும் முன்னிரவில் நிகழக் கூடியவை.

இப்படி ஒவ்வொரு பணியையும் பற்றிப் பின் விளக்கம் செய்யும் மனம் சூழ்நிலையையொட்டிப் பின் விளையவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைப்பற்றியும் கனவு கண்டு விளக்கம் கூறுவது உண்டு. மனம் தெளிந்திருக்கும் நிலையில்தான் இந்தக் கனவைக் காணமுடியும். இரவில் நல்ல அயர்ந்த தூக்கத்திற்குப் பிறகு விடியற்காலையில் இந்த கனவுகள் தோன்றும். விடியற்காலையில் கண்ட கனவுகள் பலிக்கும் என்று கூறுவார்கள்.

மனத்திற்குத் தேசத்தையும் காலத்தையும் கடந்து நின்று பார்க்கும் சக்தி உண்டு. நிகழவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைத் தத்ரூபமாகக் காண்பர்.

இந்த சக்தியைப் பழக்கத்தால் கண்டு அறிந்து பயன்படுத்திக்கொள்பவர் சிலரே.

மனம் கட்டிய கோட்டை, பகல் கனவு என்று ஏச்சுக்கிடமாகுமாறு மனத்தால் கண்டதைச் செயலாற்றத் துணிவும் தீரமும் சாமர்த்தியமுமில்லாதவன் பெரும் வாய்ப்புகளை வீணடிப்பதுண்டு. சிலர் தீரத்துடன் துணிவுடன் செயலாற்றிக் கனவை நனவாக்கிய பெருமையைப் பெறுவதும் உண்டு மனத்தால் கண்ட உருவை சிலையில் செதுக்கும் சிற்பியைப்போல தீர்க்கதரிசிகளான இவர்கள் விதை நிலையில் உள்ள சூழ்நிலையில் பெரும் ஆலமரத்தை மனத்திற்கண்டு அதை அப்படியே உருவாக்கும் தீரர்களாக விளங்குகிறார்கள்.

தூக்கத்தின் நிலைகள் - ஸ்வப்னமும் ஸுஷுப்தியும்

ஸ்வப்னம் ஸுஷுப்தி என்று தூக்கத்தில் இருநிலைகளைக் குறிப்பிடுகின்றனர் வேதாந்திகள். வேதாந்தம் மனத்தத்துவ விஞ்ஞானத்தையே பெரிதும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. அனுபவத்தால் கண்டறியத்தக்கதல்லவா வேதாந்தம் கூறும் ஆத்ம நிலை.

ஸ்வப்னமும் ஸுஷுப்தியும் தூக்கம்தான் என்றாலும் இரண்டிற்கும் வேற்றுமை உண்டு. ஸ்வப்னம் என்பது இங்கு கனவைக் குறிப்பிடுவதல்ல. கனவு தோன்றக்கூடிய தூக்கநிலை இந்நிலையில் தோன்றுவதாலேயே கனவிற்கு ஸ்வப்னம் என்ற பெயர் வந்ததெனலாம். ஸ்வப்ன நிலையில் இந்திரியங்களும் இந்திரியங்களுக்கு உட்பட்டு ஆட்டுவிக்கப்பெறும் ஸ்தூல தேஹமும் மனத்தினுள் அடங்கிவிடுகின்றன. மனம் மட்டும் அடங்குவதில்லை.

அனேகமாக இந்த ஸ்வப்னநிலை தூக்கத்தின் ஆரம்பத்தில் ஓரிரு நாழிகைகளுக்கு வரக்கூடியது அதன்பின் ஏற்படும் ஆழ்ந்த தூக்க நிலையே ஸுஷுப்தி. இதனை நல்ல தூக்கம் எனக் குறிப்பிடுவர். ஸ்வப்ன நிலையிலிருந்து ஸுஷுப்தி நிலைக்குப் படிப்படியாக மாறுவதைத் தூங்குபவரின் பக்கத்திலிருப்பவர் தூங்குபவரின் நாடித்துடிப்பு மந்தப்படுவது, சுவாஸம் மந்தப்படுவது, நெற்றித்தசை முதலியவைகளில் இறுக்கம் தளர்ந்து அமைதியுற்ற தோற்றம் இவைகளால் அறிய முடியும். இந்த ஆழ்ந்த தூக்கமே ஆரோக்கியத்திற்கேற்றது.

சிலருக்கு ஸ்வப்னநிலை மிகவும் நீண்டு ஸுஷுப்தி நிலை மிகக் குறைந்து காணும். வாயு தேகவாகுள்ளவர்களுக்கு இது அதிகம். தூக்கத்தில் மனமும் சரீரமும் ஒருங்கே ஓய்வு பெறுகின்றதாலேயே தூக்கம் களைப்பை மாற்றிப் புத்துணர்ச்சி ஊட்டுகின்றது. ஸ்வப்ன

நிலையில் மனம் அமைதியுறுவதில்லை. இந்திரியங்களும் உடலும்தான் ஓய்வு பெறுகின்றன. அவைகளும் பூர்ண ஓய்வு பெற்றுவிடுவதாகக் கூற முடியாது. மனத்தின் உறுத்தல் ஓரளவு சிறிதாவது அவைகளைப் பாதிக்கும் புரண்டு புரண்டு படுத்தும் முனகியும் இது வெளிப்படுகின்றது. இது ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் ஏற்படுவதில்லை ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் மனமும் ஓய்வெடுத்துக்கொள்கிறது. அப்படித் தூங்கிய பிறகு எழுந்ததும் "கட்டை மாதிரி கிடந்தேன், எனக்கு இந்த உலகப் பிரக்ஞையே இல்லை" எனக் கூறுகிறோம். இந்த ஆழ்ந்த தூக்கமே ஆரோக்கியம் தரும் நித்திரை.

தூக்கத்தால் பெறும் நன்மை

நிததிரை நன்கு அமைவதை ஒட்டியே ஸுகமும் புஷ்டியும் பலமும் ஆண்மையும் அறிவு முதிர்ச்சியும் ஆயுள் நீடிப்பும் அமைகின்றன. நித்திரை நன்கு வராவிடில் உடலில் தூக்கம், பலவீனம், இளைப்பு, அசதி, சோர்வு, புத்திமந்தம் முதலியவை நேரிடுகின்றன. தூக்கம் குறைந்தாலும் நோயே. அளவுக்கு மீறினாலும் நோயே. அதேமாதிரி தூஙகவேண்டிய வேளையில் தூங்காவிட்டாலும் நோயே. பகலில் தூக்கமும் இரவில் கண் விழிப்பும் இயற்கைக்கு மாறுபட்டவை. இரவில் கண்விழிப்பு உடலில் வரட்சியை அதிகப்படுத்தும். பகலில் தூக்கம் உடலில் கனத்தைத் தந்து கொழுப்பு அதிகமாக உதவும்

வேளை தவறித் தூங்குபவர்கள் தலைசுற்றுதல், காங்கை, ஜ்வரம், உடல் திமிர்த்தல், மண்டைச்சளி, தலைவலி, இருமல், வயிற்றுப் பிரட்டல், அக்னிமந்தம் இவைகளால் சிரமப்படுவர். அகாலத்தில் தூஙகும்போது நடுத்தூக்கத்தில், அதிலும் ஸ்வப்ன நிலையிலிருந்து ஸுஷுப்தி நிலைக்குச் செல்லும் சமயத்தில் யாரேனும் எழுப்பியோ வேறு சத்தம் கேட்டோ விழிப்பு நேர்ந்தாலும் தலைவலி, மண்டை கனம், மயக்கம் முதலிய உபத்திர வங்களுக்கு உள்ளாக நேரிடும்.

தூங்குபவனை எழுப்பாதே எனபது ஒரு பொது நியமம். அதிலும் தூக்கத்தின ஆரம்ப நிலையில் எழுப்புவது மிகவும் கொடுமை. அப்படி எழுப்பப்பட்டவன் மறுபடி உடன் படுத்தாலும் தூங்க முடியாது. விழித்தும் உட்கார முடியாமல் தலைவலி முதலிய உபத்திரவங்களுக்கும் உள்ளாவான். சோர்வோ கடுகடுப்போ ஏற்பட்டு வேதனைப்படுவான்.

தூக்கம் தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு அளவில் குறைய நேர்ந்தாலோ, தூக்கமே வராதபடி சோகம் முதலியவை குறுக்கிட்டாலோ, உடலில் வலி, கனம், சோர்வு, கொட்டாவி, மந்தம், தலைசுற்றுதல், அஜீர்ணம் முதலியவை

ஏற்படும். தூக்கம் குறைந்தால் உடலில் உற்சாகம் குறையும். உற்சாகக் குறைவை 'கௌரவம், ஜ்ரும்பா, க்லமம், தந்திரா' என்ற நான்கு நிலைகளில் உணரலாம்.

ஈரத்தோலால் போர்த்தியது போன்று, வெளிப்புறத்திலிருந்து உடலை ஈரமான கனப்பொருள் அழுத்தும் உணர்ச்சி, தலை கனம், இந்த உணர்ச்சியிலிருந்து விடுபட முடியாதோ என்ற பயம் இவை 'கௌரவம்' என்ற நிலையில் ஏற்படுகின்றன.

ஒன்றிலும் ஈடுபட முடியாமல் உள்ளே பிராணவாயு போதாமை ஏற்படுவதுபோல் உணர்ந்து கனத்த மூச்சாக உள்ளிழுத்து, உடலை முறித்து உள்ளே கெட்ட பிராணவாயு நிறைந்துள்ளதை வெளிப்படுத்த வாயைத் திறந்து காற்றை வெளியிடுவதை 'ஜ்ரும்பா' (கொட்டாவி) என்பர்.

உடல் உழைப்பு ஏதும் இல்லாதபோதே கடும் உழைப்புக்குப் பிறகு ஏற்படும் அசதி சிறிது சிறிதாக உடலில் அதிகமாவது, மூச்சுவிடும் உணர்வையே இழந்துவிட்டது போன்று உணர்வது, கண் காது மூக்கு நாக்கு முதலியவை அதன் அதன் வேலைகளில் ஈடுபட முடியாதபடி சோர்ந்துவிடுதல் இவை 'க்லமம்' எனப்படும்.

தந்திரையில்: கௌரவம், ஜ்ரும்பா, க்லமம் என்ற மூன்று நிலைகளின் சிரமமும் சேர்ந்து காணும். கண்ணை இருட்டிக்கொண்டு தூக்கம் வருவது போன்று உணர்வான். ஆனால் தூக்கம் இராது. தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தவன் புத்துணர்ச்சியுடன் காரியத்தில் ஈடுபட முடியும். தந்திரையில் எத்தனை நேரம் படுத்திருந்தாலும் உடலும் மனமும் தெளியாது. களைப்பு நீங்காது. வெகுநேரம் கழித்து எழுந்தாலும் வெகுநாட்கள் தூக்கமில்லாதவனைப்போலவே சிரமப்படுவான. நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற இன்றைய பல மன நோய்களுக்கு இந்த தந்திரை நிலையே காரணம். வாயு கோபமே இதற்கு முக்கிய காரணம். இது ஸ்வப்ன நிலையிலும் சேராது. ஸுஷுப்தி நிலை என்று கூறுவதற்கே இடமில்லை. தூக்கத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கங்கள் சிலருக்கு அதிகம். சீட்டாட்டம், சினிமா, நாவல் படிப்பது போன்ற பழக்கங்கள் கூட நாளாவட்டத்தில் இந்த தந்திரைக்குக் காரணமாவது உண்டு.

காலத்தில் தூங்குவதும், அகாலத்தில் தூங்காதிருப்பதும், தூக்கத்திற்கு இடையூறாக நேரும் பழக்கங்களைத் தவிர்ப்பதும், தூங்கமுடியாதபடி வேறு நிர்பந்தத்தால் விழிக்க நேரிடின் அதற்கு ஈடாக முறைப்படி

தூங்குவதும் நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்களையும் மன நோய்களையும் தவிர்க்க அவசியமானவை.

தூக்கத்தைப் பற்றி இன்றைய விஞ்ஞானம் பெரிதும் ஆராய்ந்து வருகிறது. ஆராய ஆராயப் புரியாத புதிராகவே இன்றும் அது விளங்குகிறது. பல பல ஹேஷ்யங்கள் வெளியிடப்படுகின்றன. நம் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கவும் அன்றாடப் பணிகளில் செலவழியும் சரீர சக்தியைத் திரும்பப் பெறவும் உயிர்வாழவும் அவசியத்தேவை என்பதில் விவாதத்திற்கு இடமில்லை.

நம உடலுக்குப் பூர்ண ஓய்வு என்பது கிடையாது. இதயமும் சுவாச கோசமும இயங்கிக்கொண்டே இருந்தால்தான் சரீரத்தில் பிராணன் தரிக்கும். எப்போதும நடைபெற்றுத்தீரவேண்டிய இவ்விரண்டு இயக்கங்களும் ஓரளவு குறைந்து பூர்ண ஓய்வு நிலைக்குச் சற்று நெருங்கிய நிலையை அடையத்தான் இந்த ஸுஷுப்தி நிலை - ஆழ்ந்த தூக்கம் தேவைப் படுகின்றது. அப்படி ஆழ்ந்து தூங்கும்போது நம் நாடித்துடிப்பும் மூச்சு வேகமும் மிகவும் மந்தமடைகின்றன. ரத்த அழுத்த அளவும் மிதமாகின்றது. வெளி உணர்வு அனைத்தும் அடங்கிவிடுகின்றது. உள் மன உணர்வு மட்டும் சிலசமயம் தலை காட்டுகிறது. தூங்கும்போது சிலசமயம் கேட்ட கேள்விக்கு சற்றேறக்குறைய சரியான விடையை தருவதற்கு இந்த உள் மன உணர்வே காரணம்.

தூக்கத்திற்கும் விழிப்பிற்கும் அளவு என்ன? இதைத் தனித்தனி உடல் அமைப்பிற்கும் சூழ்நிலைக்கும் அவனவனது பணிகளுக்கும் ஏற்பத் தான் நிர்ணயிக்கவேண்டி வரும். எல்லோருக்கும் ஒரே அளவு நிர்ணயிக்க முடியாது. தூங்க ஆரம்பிதது 1 2 மணி நேரங்களில் ஆழ்ந்த தூக்கம் ஏற்படலாம். உடல் அயர்வு நீங்கி விழிப்பு ஏற்படுவதற்கு ஓரிரண்டு மணி நேரங்கள் முன்னால் இந்த ஆழ்ந்த தூக்கம் மறைந்து விடும் இந்த முன்தூக்க நிலையிலும் பின் தூக்க நிலையிலும்தான் மனிதன் கனவு காண்கிறான். விடியற்காலக் கனவு தெளிந்த மனத்தின் ஸங்கல்பத்தால் ஏற்படுவதால், அக்கனவு பலிக்கிறது என்பர். முன்னிரவிலும் நள்ளிரவிலும் காணும் கனவு தெளியாத மனத்தின் விளைவு. அதை நம்பமுடியாது.

உடல் தான் இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற்றதும் தானே விழிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். இதைச் சோம்பலினால் தள்ளிப்போடக் கூடாது. இயற்கை சுறுசுறுப்பூட்டும் வேளையை நாம் புறக்கணிக்க முற்பட்டால் நாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்கத்தக்க தருணத்தில் அது உதவ மறுக்கக்கூடும்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னகடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு: 28-A, தென்னூர் ரோடு

திருச்சி-620017. (போன்: 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

42 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ஹேமப்பிரபா தைலம்

கோடைகாலத்தில் ஸ்நானத்திற்கு சிறந்த ஸ்நான தைலம்

450 ml. ரூ. 18-00. 225 ml ரூ 9-50.

சுகுமார தைலம்

குழந்தைகட்கும் சிறுவர்கட்கும் ஏற்ற ஸ்நான தைலம்

உட்காங்கை, எரிச்சல் இவைகட்கு நிவாரணம் அளிக்கும்.

புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது.

450 ml. ரூ. 16-00. 225 ml. ரூ. 8-50.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்

தயாரிக்கப்பெற்ற

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்

இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும

— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli-620002.

Editor; V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor; S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Vimarsaka